ماہنامہ روحانی
# آئینہ قسمت ®
آفاقی معلومات کا علمبردار

# عِلمُ الطِّب
سید انتظار حسین شاہ




# زیتون

از تحریر: قیصر احمد بی اے، کراچی

## غذائی و دوائی خصوصیات، صحت مند زندگی کی ضمانت

انسان پر خدائے لایزال کی بے شمار نعمتیں اور ان گنت احسانات ہیں۔ ہر موسم میں پھل کا وجود بہت بڑی نعمت و رحمت ہے۔ پھل انسانی جسم کی بے شمار ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ دنیا میں مختلف قسم کے پھل پائے جاتے ہیں۔ جس میں ایک اہم پھل زیتون بھی ہے۔ زیتون ایک آسمانی سوغات کی حیثیت رکھتا ہے۔ اسے کھانے اور پینے والے، معدہ کے علاوہ دیگر بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں یا پھر امراض کی تکلیف سے مکمل طور پر نجات پالیتے ہیں۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے کہ طوفان نوحؑ جب آیا اور پھر اللہ تعالیٰ کی رحمت سے پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

قرآن مجید کی سورۃ المومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے کہ "طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے"۔ (آیت ۲۰)

سورۃ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے۔ "قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی۔۔۔۔"

توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے۔ مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔ سورۃ النور آیت ۳۵ میں ارشاد باری ہے۔

"خدا آسمانوں اور زمینوں کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے۔ (یعنی) زیتون کا جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔ اس کا تیل خواہ آگ سے نہ بھی چھوئے جلنے کو تیار ہے، روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے)۔ خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے، سیدھی راہ دکھاتا ہے۔"

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ "زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے۔"

طب نبوی ﷺ کے مطابق (زیتون کا تیل بواسیر کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سور روایت کرتے ہیں کہ میں غالب ابن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے کلونجی میں شفا بتائی ہے۔ ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہو گئے۔ (ابن ماجہ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔ آپ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لیے کھلا رہا ہوں کہ نبی پاک ﷺ نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

بواسیر، ہاسور، جلدی امراض، پلدی اور کوڑھ میں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے۔ پرانے حکیم زیتون کی افادیت جانتے تھے۔ وہ بلاجھجک جلدی امراض میں اسے استعمال کراتے، پھنسی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے، سوزش بڑھ جاتی، بعض دفعہ پھوڑے میں سے بدبو آنے لگتی۔ ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور زخم ٹھیک ہو جاتے۔ زیتون کے پتے پیس کر ان پر عرق نکالا جاتا ہے۔ الرجی جیسے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔

عام خارش میں روغن زیتون لگایا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کے لیے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے، جلد کو ملائم کرتا ہے، اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے۔

آدھے چمچہ شہد میں آدھا چمچہ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیے اور دس پندرہ منٹ بعد روئی سے ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجیے۔ جن لوگوں کو لیموں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر لیموں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مسوڑھوں کے لیے بھی یہ تیل مفید ہے۔

تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فالج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش کرنی چاہیے۔ اس سے جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لیے رفع ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں، ان کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی تک اس کی مالش سے جڑ جاتی ہے۔ زیتون کے کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کیے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندرونی زخم، چھالے، دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے پتے پیس کر پھوڑے اور بدبودار زخموں پر لیپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور بغلوں میں بہت پسینہ آئے، وہ زیتون کے تازے پتے گھوٹ کر لگائیں تو آرام آجائے گا۔

پٹھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے۔ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں، درد ختم ہو جاتا ہے۔ عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیماری ہوئی نہ بال گرے اور نہ گنج ہوا۔ سب سے بڑی اور خاص بات یہ ہے کہ بال سفید نہیں ہوئے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے کھانے سے سر میں سکری، خشکی، زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو روغن پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سُدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچش کو ختم کر دیتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ مشرقِ وسطہ اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں، وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیشِ نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔

اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجیے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیہ کو ختم کرتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

زیتون فلو اور زکام میں بطور اینٹی بائیوٹک ادویہ دیا جاتا ہے۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

روغن زیتون صفرائے جامد یعنی کولیسٹرول سے مبراء اور حیاتین ای کا ماخذ ہے۔ اشیاء کو سونے لگنے سے بچاتا ہے۔ اس کی بدولت مچھلی، پنیر، مشروبات اور دوسری چیزیں برسوں خراب نہیں ہوتیں۔ گزشتہ چار ہزار برسوں میں افریقہ، یورپ اور ایشیاء کے درمیان واقع علاقوں کی تہذیبوں میں زیتون کا تیل ایک اہم تجارتی جنس

کے طور پر اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ موجودہ صدی تک آتے آتے دنیا کے دیگر ممالک میں زیتون کے تیل کے بہت سے جوہر عیاں ہو چکے ہیں۔ منفعت کے لحاظ سے روغن زیتون پر ایک تحقیقاتی مقالے میں یہ انکشاف ہوا کہ ابیض المتوسط اقوام میں قلبی امراض کا تناسب مغربی اقوام کے مقابلے میں حد درجہ کم ہے اور اس کا خاص سبب ان کے ہاں زیتون کا تیل عام استعمال ہوتا ہے۔

80ء کی دہائی میں آخری برسوں کے درمیان مغربی ممالک میں زیتون کی مقبولیت میں زبردست اضافہ ہوا۔ عارف غذائیت کے طلب گار تھے، قدرتی مصنوعات کے چاؤ میں سرگرم اور اعلیٰ تر مصنوعات کے لیے بہتر دام دینے کے لیے دلی طور پر رضامند تھے۔ شیلیک کھمبوں سے سماٹرن قہوہ تک لوگوں پر جیسے جیسے بیرونی کھانوں کے انکشافات ہو رہے تھے، روغن زیتون منفعت کو بلندیوں کو چھو رہا تھا۔ 83-1982 کے درمیان امریکا نے دس ملین یعنی ایک کروڑ گیلن زیتون کا تیل درآمد کیا۔ 98-1997 میں تیل کی درآمدی شرح پانچ گنا تجاوز کر گئی۔

عرب و عجم میں زیتون روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ وہاں کاشت کاروں کی ایک بڑی تعداد اپنے دن کا آغاز، آج بھی اسی روایتی ناشتے سے کرتی ہے۔ یعنی ڈبل روٹی اور روغن زیتون، بعض تو خشک نوالہ منہ میں رکھ کر روغن زیتون کا گھونٹ بھر لیتے ہیں۔ آج بھی تیل قربان گاہوں اور لاتعداد مذہبی رسوم میں بطور نذر و نیاز اور مولودوں کی رسم بپتسما میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

ہزاروں سال پیشتر روغن زیتون کو اعلیٰ اور متبرک مقام حاصل ہو چکا تھا۔ قدیم مصریوں کا عقیدہ تھا کہ زراعت و بہبری کی دیوی آئسس (ISIS) نے انسانوں کو اس کی کاشت اور استعمال کی ترغیب دی۔ یونانیوں کا اعتقاد ہے کہ زیتون عقل مندی و فراست کی دیوی اتھینا نے نوع انسانی کو عطا کیا اور دیوتاؤں کی نظر میں روغن زیتون کی حیثیت ایک حد درجہ مفید تحفے میں کی تھی۔ قرآن مجید میں خالق کائنات نے "زیتون کی قسم" کھا کر اس کی پاکیزگی پر گویا "مہر" ثبت کر دی۔ قرآن سمیت دیگر آسمانی صحیفوں میں بھی زیتون کے حوالے سے مخصوص پیرائے میں مذکور ہیں۔ مثلاً "تورات" میں عقل مند اور احمق کنواریوں کی تمثیل میں "روغن زیتون چراغ میں بطور ایندھن ۔۔۔۔۔۔۔"

"صالح ماڑین" کے قصہ میں "روغن زیتون بطور مرہم" اور پیغمبر الیاس کی حکایت "مفلس بیوہ کی خلاصی" میں "روغن زیتون بطور تجارتی جنس" کے موجود ہے۔

مشرقی ساحلوں کے کاشت کار گزشتہ دو ہزار برسوں سے خود رو یعنی جنگلی زیتونوں سے تیل حاصل کر رہے ہیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ان درختوں کو چھ ہزار سال پیشتر پالتو درختوں کا روپ دیا گیا تھا۔ فینیشین بحری جہاں گردوں نے زیتون کی کاشت کو یونان اور ہسپانیہ تک پھیلایا۔۔۔۔۔ اور یونانی اسے اٹلی لے گئے۔ عصر حاضر میں دنیا بھر کو چوہتر فیصد زیتون کا تیل یہی تین اقوام فراہم کرتی ہیں۔

ہسپانیہ کے جنوبی خطے اندلس میں روغن زیتون ایک مستحکم اور مضبوط تجارت ہے۔ صرف اندلس میں روغن زیتون ایک مستحکم اور مضبوط تجارت ہے۔ صرف اندلس میں ایک سو بانوے ملین یعنی انیس کروڑ بیس لاکھ گیلن تیل پیدا ہوتا ہے۔ یہ کل ہسپانیہ کے نوے فیصد انتقال کارگزاری ہے، ایک ماہر کی پیش گوئی ہے کہ "مستقبل قریب میں دنیا بھر کے مجموعی تیل کا نصف ہسپانیہ پیدا کرے گا۔"

عرب ممالک میں روغن زیتون کو خوراک کے علاوہ بالوں کی افزائش کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ پاک و ہند میں اس تیل کا مصرف مالش اور درازی گیسو تک محدود ہے۔ اکثریت کا گمان ہے کہ تمام اقسام کا تیل ایک ہی طرح کا ہوتا ہے، کوئی کسی قدر تلخ۔

امریکیوں کو نہایت ہلکا اور لطیف تیل مرغوب ہے۔ بے ذائقہ، بے بو جبکہ میکسیکو والے کثیف اور چاشنی دار تیل کو ترجیح دیتے ہیں۔

جہاں تک عربوں کا تعلق ہے تو وہ سبز اور شیریں تیل کے رسیا ہیں، جسے وہ روٹیوں پر لگا کر کھاتے ہیں۔ سب سے اعلیٰ تسلیم شدہ تیل فاضل پاکیزہ شمار ہوتا ہے۔ ہر قسم کی ملاوٹ سے قطعاً مبرا ہونا اس کی اولین شرط ہے۔ جسے براہ راست بنا حرارت کے مشینوں سے نچوڑا جاتا ہے۔

"فاضل پاکیزہ" کی نسبت کم خوش طبع اور قلیل غذائیت کے حامل ہوتے ہیں۔ تاہم پھر بھی انہیں قبول عام کی سند حاصل ہے۔



از تحریر: ڈاکٹر مسز کاظمی

# شرطیہ آزمودہ قرآنی و طبی علاج

## ڈینگی سے بچاؤ:

جس کا ایلوپیتھی میں کوئی علاج نہیں ہے لیکن !!!!!

قرآن پاک اور قدرتی پھلوں میں ہے شفا اور بقا!!!!!

ڈاکٹر مسز کاظمی نے اپنی آزمودہ ریسرچ کی ہے۔ ایلوپیتھی و دیگر علاج کے ساتھ درج ذیل تین عمل ضرور کریں۔ (اگر ڈینگی نہیں ہے تو بھی بطور حفاظت یہ عمل کرتے رہیں، انشاء اللہ 100% بحکم خدا محفوظ رہیں گے۔)

(1) سورۃ انعام، آیت نمبر 15، 16، 17 بمعہ اسم الٰہی دروازے پر لگا دیں۔

یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یا ولی یا والیُ یا حفیظ یا رحمٰنُ یا رحیم قُلْ اِنَّ عَصَبْتُ رَبِّیْ عَذَابَ یَوْمٍ عَظِیْمٍ O مَّنْ یُّصْرَفْ یَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمَهٗ وَ ذٰلِكَ الْفَوْزُ الْمُبِیْنُ O وَ اِنْ یَّمْسَسْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهٗٓ اِلَّا هُوَ وَاِنْ یَّمْسَسْكَ بِخَیْرٍ فَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ O

(2) سورۃ رحمٰن اور سورۃ تغابن پانی پر دم کر کے دیں۔

(3) سورۃ ابراہیم، آیت نمبر 26، 676 مرتبہ پڑھ کر روز دعا مانگو۔

وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِیْثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِیْثَةِ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْاَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ O

دو نفل مسلمان پڑھیں اور غیر مسلم آسمان تلے ننگے سر ادب سے وسیلہ تمام پیغمبروں کا کر کے دعا مانگیں۔ علاج اور علم کسی بھی مذہب اور عقیدہ سے حاصل کر سکتے ہیں اور آپ چوتھے دن سے ہی حیرت انگیز طور پر شفائی مراحل طے کرنے لگیں گے۔ انشاء اللہ

**نوٹ:** وٹامن C والے پھل، ایک انار، ایک سیب اس میں ایک لیموں، پپیتا کا رس ایک چمچہ ایک گلاس میں۔ (یہ قرآنی آیت، سورۃ سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ضرور لکھیں اور پڑھیں۔)

## دل کے امراض اور بند شریانیں کھولنے کا شفا بخش مجرب نسخہ:

دل کے امراض اور بند شریانیں کھولنے کا 18 سالوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ شفا بخش مجرب نسخہ جس سے دل کی شریانیں کھولنے کے ساتھ، ساتھ کولیسٹرول، بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے، نمونہ اور معدہ کے امراض، موٹاپا اور چربی کو ختم کرتا ہے۔ یہ اینٹی بائیوٹک کا کام بھی دیتا ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں اس قدرتی جڑی بوٹی سے سستا دل کا علاج کرائیں اور اپنے آپ کو آپریشن سے 100% بچائیں، خوراک کی خوراک اور علاج کا علاج۔

**نسخہ:** دیسی لہسن کا رس = 2 کپ، دیسی ادرک کا رس = 2 کپ، لیموں کا رس = 2 کپ، سرکہ سیب کا = 2 کپ۔

**ترکیب:** اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب 1/3 حصہ رہ جائے تو اس کو اُتار کے ٹھنڈا کر لیں۔ پھر اس میں بیری کا شہد 1 پاؤ ملائیں۔ اب اس پر سورۃ ابراہیم کی آیت نمبر 26 (ومثل سے من قرار تک) 676 مرتبہ روز پڑھ کر دم کریں۔ یا سلامُ، یا حفیظُ 35000 مرتبہ دم کر لیں۔

**نوٹ:** کانچ کا برتن، تام چینی کا برتن، نان سٹکس برتن میں بنانا ہے، تمام کام باوضو کرنا ہے۔

**خوراک:** صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد ایک کپ گرم پانی میں بالا دوائی سے 2 بڑے چمچ لیں۔ اس کے علاوہ زیتون کا تیل 4 بڑے چمچ روزانہ، عجوہ کھجور اور سادہ کھجور کی گٹھلیوں کا آٹا ایک چمچ شہد کے ساتھ روزانہ لیں اور اپنی صحت یابی کے ساتھ ڈاکٹر کاظمی کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔ یہ ڈاکٹر کاظمی کا خاندانی نسخہ ہے، جو صدیوں سے قابل استعمال ہے، پاکستان کے ساتھ بیرونِ ممالک میں مختلف رسالوں، میگزینوں اور ریسرچ کتابچوں میں بھی کامیابی سے استعمال کیا جا رہا ہے۔



از تحریر: قیصر احمد بی۔اے، کراچی

# کھجور غذائیت سے بھرپور، قوت بخش پھل طاقت و توانائی کا خزانہ

ماہرین زراعت کے مطابق کھجور کے درخت پر چوتھے سال پھل لگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسا درخت ہے جس کے پتوں سے جھاڑو، چٹائیاں، ٹوکریاں اور آج کل کی طویل اور صبر آزما لوڈ شیڈنگ میں دستی پنکھے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے تنے سے شہتیر اور اس کے ریشے دار چھال سے رسے اور پنجرے بنائے جاتے ہیں۔

## کھجور کی مشہور اقسام

(1) عجوہ، (2) برنی، (3) عنبر، (4) شلبی، (5) اعلوہ، (6) امرنی (7) وحشی، (8) بسرہ، (9) رطب، (10) ثمر، (11) حجار، (12) حلاوی (13) نخل، (14) لبانہ، (15) صفا، (16) زہری، (17) ڈوکا (18) ڈنگ (جنوبی پنجاب کی مشہور کھجور ہے)

## کھجور کے غذائی اجزاء

| | | | |
|---|---|---|---|
| (1) نشاستہ = | 76.3% | (2) چکنائی = | 4% |
| (3) کیلشیم = | 3% | (4) لحمیات = | 3% |
| (5) فولاد = | 10.5% | (6) فاسفورس = | 80% |
| (7) پانی = | 26.1% | | |

## کھجور اور علاج نبوی ﷺ

صحیح مسلم بخاری کی ایک حدیث ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "صبح نہار منہ کھجور کھایا کرو۔ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔"

حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس گھر میں کھجور موجود ہوگی اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔ (صحیح شریف)

رسول مقبول ﷺ نے فرمایا: عجوہ (کھجور) کھایا کرو کیوں کہ اس میں ہر بیماری کی شفا ہے، اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو زہروں کا تریاق ہے۔

رسول مقبول ﷺ نے ارشاد فرمایا: میرے نزدیک عورتوں کے حیض کی کثرت کے لیے کھجور سے بہتر اور مریض کے لیے شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ (ابو نعیم)

رسول مقبول ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ عورتوں اور بچوں کو کھجوریں کھلاؤ اور کھجوریں نہ ملیں تو چھوہارے دو۔ (بخاری)

## کمی خون کیلئے کھجور کا مؤثر استعمال

پانچ عدد چھوہارے لے کر ½ کلو دودھ میں ڈال کر خوب پکائیں۔ جب چھوہارے نرم ہو جائیں تو انہیں دودھ سے نکال کر ایک چمچہ شہد ملا کر دودھ پی لیں، کم از کم ایک ہفتہ استعمال کریں۔

## جگر کے امراض کے لیے

پانچ عدد کھجور رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح اٹھ کر نہار منہ اس کا پانی پی لیں۔

## زیادتی حیض کے لیے

تازہ کھجور کو غذا میں شامل کرنے سے خواتین زیادتی حیض کے مرض سے نجات پا سکتی ہیں۔

## سل و دِق (TB) کے لیے

کھجور کے درخت سے تازہ رس حاصل کر کے (ٹی بی) کے مریضوں کو دینے سے بے حد فائدہ ہوگا۔

## قوتِ باہ کے لیے کھجور کا استعمال

پانچ عدد کھجور رات کو نیم گرم دودھ میں بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر دودھ کو اچھی طرح جوش





دے کر پھر دودھ میں سے کھجور نکال کر استعمال کریں اور دودھ پی لیں۔جنسی اعتبار سے مزید تقویت حاصل کرنے،اس مقصد کے لیے چھوہارے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

## ولادت میں آسانی کے لیے

بچے کی پیدائش میں اگر حاملہ کو دشواری کا سامنا ہو تو سات عدد کھجور نیم گرم دودھ میں جوش دے کر حاملہ کو کھلائیں تو بچے کی ولادت میں آسانی ہوگی۔

## تقویت دل و ماغ کے لیے

پانچ عدد کھجور دودھ کے استعمال کی جائیں تو دل و دماغ کے لیے طاقتور ہیں۔

## جریانِ خون کے لیے

سات عدد کھجور کی گٹھلیاں لے کر ان کو اس طرح جلالیں کہ وہ اپنی اصلی صورت میں رہیں جب اچھی طرح جل جائیں تو ان کو پیس کر ایک تولہ (10 گرام) دودھ کے ساتھ صبح وشام کھانے کے بعد ایک ہفتہ استعمال کرنے سے ہر قسم کا جریان خون بند ہوجائے گا۔

## نوزائیدہ بچے اور کمی دودھ کا شکار مائیں

نوزائیدہ بچوں کی مائیں اکثر جسمانی کمزوری کی وجہ سے اپنے نوزائیدہ بچوں کو دودھ پلانے سے قاصر رہتی ہیں۔ایسی مائیں اگر دودھ کے ساتھ صبح وشام پانچ دانے کھجور کے غذا کے طور پر استعمال کریں تو دودھ پیدا کرنے والے غلیوں کی نشوونما خوب بہتر ہوجاتی ہے۔

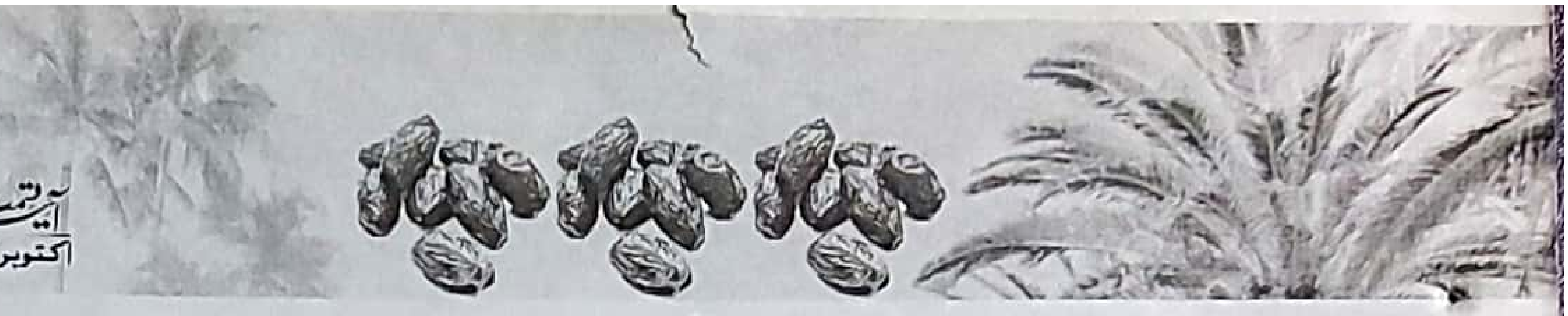
## سوزاک (گنوریا) کا علاج

کھجور کے درخت کا اندرونی گودا لے کر اُسے اچھی طرح کوٹ کر ایک کپ نیم گرم دودھ کے ساتھ صبح وشام (5 گرام) 15 دن استعمال کرنے سے پرانا سے پرانا سوزاک ختم ہوجاتا ہے۔کھجور انسان کو جنسی اعتبار سے طاقتور بنانے میں بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔انہیں خاص طور پر کھجور استعمال کرنی چاہیے۔کھجور میں یہ خصوصیت بھی پائی جاتی ہے کہ یہ کمزور جسموں کو فربہ بناتی ہے۔اس لیے جو لوگ بہت دبلے پتلے ہوں یا جن کا وزن کم ہو یا انہیں سردی زیادہ لگتی ہو اُنہیں چاہیے کہ کھجور پابندی کے ساتھ کھایا کریں۔

امراضِ قلب میں بھی کھجور بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔روایت ہے کہ ایک صحابی رسول کے سینے میں درد اٹھا حضور اکرم ﷺ نے عجوہ (کھجور کی ایک قسم) کھجوریں 12 عدد گٹھلیوں سمیت پیس کر پلانے کی ہدایت فرمائی۔اس طرح اُن صحابی کا درد دور ہوگیا۔ان کھجور پر جو جدید تحقیق ہوئی ہے۔اس سے پتہ چلا ہے کہ کھجور میں پائے جانے والے معدنی نمکیات قلب کی حرکت کو منظم رکھتے ہیں۔دل کے سکڑنے اور پھیلنے میں کیلشیم کا بڑا دخل ہے۔اگر روزانہ پانچ سات دانے کھجور کے کھالیے جائیں تو یہ دن بھر کے لیے ہمارے جسم کی کیلشیم کی ضرورتوں پوری کردیں گے۔کھجور کے استعمال سے ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس طرح خون میں کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی۔کولیسٹرول کی مقدار خون میں بڑھ جائے تو دل کے دورے کا باعث بن سکتی ہے۔دماغی کام کرنے والوں کے لیے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے۔چونکہ اس میں موجود لحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات دماغ اور اعصاب کو طاقت بخشتے ہیں۔اس کے متواتر استعمال سے نسیان (بھولنے کی بیماری) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔جن لوگوں کو ہاتھوں اور پیروں میں رعشہ (کپکپاہٹ) ہو وہ بھی کھجور کی مدد سے اس بیماری سے چھٹکارہ حاصل کرسکتے ہیں۔بشرطیکہ یہ رعشہ بڑھاپے کی وجہ سے نہ ہو۔

کھجور بلغم کو خارج کرکے کھانسی میں فائدہ پہنچاتی ہے۔اگر اسے پابندی سے استعمال کیا جائے تو یہ پھیپھڑوں کی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔پھیپھڑے عام طور پر بار بار کھانسی کے حملوں سے نمونیہ کے بعد کمزور ہوجاتے ہیں۔بعض بچوں کے پھیپھڑے پیدائشی طور پر کمزور ہوتے ہیں اور ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے۔ایسی صورت میں بہتر ہوگا کہ دس کھجوروں کو گٹھلی سے الگ کرکے باریک پیس لیا جائے اور ایک اونس سفید مکھن بغیر نمک والا ملا کر نصف مقدار شام چار یا پانچ بجے نوش کرلی جائے۔خیال رہے کہ اس کے فوراً بعد پانی نہ پیا جائے۔کھجور میں موجود گندھک جراثیم کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کو بھرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔بلغمی کھانسی میں چھوہارے اور ادرک کو منہ میں ڈال کر چوسا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے عجوہ اور برنی کھجوروں کو بہت پسند فرمایا ہے۔برنی کے بارے میں حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ یہ پیٹ سے بیماریوں کو نکالتی ہے اور اس کے اندر کوئی بیماری نہیں۔برنی کھجور ایک طرف سے موٹی ہوتی ہے اور اس کی گٹھلی بہت چھوٹی اور ہلکی ہوتی ہے۔عجوہ کھجور کے بارے میں نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے "یہ جنت سے



ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے۔" جو شخص روزانہ صبح کو سات عدد عجوہ کھجوریں کھائے گا وہ زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔ ایک جگہ آپ نبی ﷺ نے فرمایا: عجوہ جنت سے ہے اور اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ کھجور میں زہر کو بے ضرر بنانے کی خاصیت موجود ہے۔ وہ زہر کو ایسی کیمیائی شکل دے دیتی ہے جو جسم کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی۔ ساتھ ہی یہ جسم میں ایسا ماحول پیدا کر دیتی ہے، جس سے زہر کے خلاف جسم کو قوت مدافعت بڑھ جائے۔ حضور اکرم ﷺ کو صحابہؓ کرام نے کھجور، ککڑی یا کھیرے کے ساتھ نوش فرماتے دیکھا۔ گرم موسم میں کھجور کا اس طرح استعمال یقیناً مفید ہے۔ کیونکہ کھجور کا مزاج قدرے گرم ہے جبکہ ککڑی کا کھرا سرد ہے۔ اس لیے ککڑی کھجور کی حدت کو معتدل کر دیتی ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری نیز پیشاب کی سوزش میں مبتلا مریض اس ترکیب کے ذریعہ زیادہ فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ ان امراض میں کھجور، کھیرا اور ککڑی مفید ہے۔ یہ روایات صحیح ملتی ہیں کہ حضور ﷺ نے کھجور اور خربوزہ ایک ساتھ تناول فرمایا۔ کھجور کے ساتھ تل یا مکھن ملا کر نوش فرمایا۔ آپ ﷺ کو حیس بہت پسند تھا۔ حیس کھجور، مکھن اور دہی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے، یہ جسمانی طاقت کے لیے مفید ہے۔

کھجور پر ہونے والی جدید تحقیق کے بعد اب امریکہ اور یورپ نے بھی اس مفید غذا پر توجہ دی ہے اور وہاں اسے ذوق وشوق سے کھایا جا رہا ہے۔ پاکستان میں اچھے قسم کی کھجور کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن کھجور کھانے کا رواج زیادہ نہیں۔ بڑے شہروں میں تو کھجور صرف رمضان میں نظر آتی ہے اور اس سے روزہ افطار کرنے کا کام لیا جاتا ہے لیکن افطار میں بھی ہوتا یہ ہے کہ لوگ محض ایک کھجور منہ میں رکھ کر پکوڑوں، دہی بھلوں اور دیگر چٹپٹی چیزوں کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ دن بھر کے روزے کے بعد کھجور سے فائدہ اُٹھانا مقصود ہو تو چار چھ کھجوریں کھانی چاہئیں۔ بہتر یہ ہے کہ دودھ یا پھلوں کے رس کے ساتھ نوش کی جائیں۔ ایک اور طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کھجور کی گٹھلی نکال کر اندر بالائی بھر دی جائے اور پھر ٹھنڈا کر کے اس سے روزہ افطار کیا جائے۔ یہ لذت کے ساتھ ساتھ تقویت بھی فراہم کرے گی اور گلے کی خراش کو بھی دور کرے گی۔ اس کے علاوہ کھجور میں جو گرمی موجود ہے، اُسے بھی استدلال پر لائے گی۔

پاکستان میں کھجور کم استعمال ہونے کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ لوگ اس کی غذائی اہمیت سے ناواقف ہیں، دوسرے بہت سے ذہنوں میں یہ بات بیٹھی ہوئی ہے کہ اس کی تاثیر بہت زیادہ گرم ہے، تیسرے اسے توڑنے، پیک کرنے، لانے لے جانے، ذخیرہ کرنے اور فروخت کرنے کے طریقے صاف ستھرے نہیں ہے۔ اسے ڈھول مٹی سے بچانے کی مناسب طور پر کوشش نہیں کی جاتی۔ اس کے بعد چٹائی یا پٹ سن کی بوریوں میں بے دردی سے دبا کر بھر دیا جاتا ہے۔ جس سے اس کا شیرہ بہہ جاتا ہے۔ پھر فروخت کرتے ہوئے سڑکوں پر کھلے عام بیچتے پھرتے ہیں۔ اس طرح کھجوروں پر گرد وغبار پڑتی ہیں۔ مکھیاں اپنا ڈیرہ جما لیتی ہیں اس کے علاوہ جب اسے فروخت کیا جاتا ہے تو یہ پُرانے اخبار کی پڑیا بنا کر گاہک کے حوالہ کر دیا جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کھجور کو صاف کر کے پیکٹوں میں بند کر کے فروخت کیا جائے۔ چند سال سے ایک کمپنی نے اس پر توجہ دی ہے اور کھجور کو صفائی کے تمام مرحلوں سے گزارنے کے بعد پیکٹوں میں بند کر کے پیش کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات کھجور کے اندر کی گٹھلی نکال کر اس میں بادام رکھ دیا جاتا ہے۔ اس طرح اس کی لذت اور افادیت دونوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کھجور پاکستان کی ملکی پیداوار ہے اور ارزاں نرخوں پر بھی دستیاب ہے۔ لیکن اسے اب تک اس طریقہ پر پیش نہیں کیا گیا کہ گھر گھر اس کا استعمال عام ہو جائے۔ اس سے جام، جیلی، بسکٹ، چاکلیٹ بنائے جا سکتے ہیں۔ یہ چاکلیٹ اور بسکٹ عام طور پر ملنے والے چاکلیٹوں اور بسکٹوں سے بہت بہتر اور مفید ہوں گے۔

پختہ کھجور سے شکر تیار کی جا سکتی ہے۔ کھجوروں سے نہایت لذیذ حلوہ بنتا ہے اس کے علاوہ کچی (خام کھجور) کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے اور اس کی بہت خوش ذائقہ چٹنی بھی بنتی ہے۔ لیکن یہ چیزیں محدود پیمانے پر چند گھروں میں تیار ہوتی ہیں۔ اگر کوئی ادارہ انہیں تجارتی پیمانے پر تیار کر کے صاف ستھری بوتلوں میں پیش کرے تو یقین ہے کہ انہیں قبول عام حاصل ہو گا اور یہ بہت پسند کی جائیں گی۔

اس بات کا خیال رہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کو اور ایسے افراد کو کھجور استعمال نہیں کرنی چاہیے جن کا وزن بہت بڑھ گیا ہو۔

مختصر یہ کہ کھجور بھی اللہ رب العالمین کی عطا کردہ بیش بہا نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے اور اس کی مناسب قدر اسی وقت ہو سکتی ہے کہ اسے مناسب طریقوں سے استعمال کر کے اس سے فائدہ حاصل کیا جائے۔

**عمل زیارت بزرگان:** یہ عمل روزانہ سونے کے وقت اپنی تمام ضروریات سے فارغ ہو کر پڑھیں اور چارپائی پر لیٹے لیٹے پڑھیں۔ اگر بات چیت کرنا ضروری ہو اور کوئی انتہائی خطرناک صورت حال پیش آ جائے تو پھر بول سکتے ہیں۔ روزانہ ایک تسبیح سورۃ اخلاص اور ایک تسبیح سبحان اللہ وبحمدہ لیٹے لیٹے پڑھ کر سو جائیں انشاء اللہ روزانہ زیارت بزرگان ہوگی۔

**عمل جدائی:** ہفتہ یا منگل کے دن بارہ بجے تین نقش لکھیں ایک نقش کو دریا کنارے دفن کر دیں۔ دوسرے کو آگ میں دفن کر دیں اور تیسرے نقش کو قبرستان میں دفن کر دیں۔ عمل زوال ماہ میں کریں اور صرف اور صرف جائز موقع پر تمام لوازمات کا خیال رکھتے ہوئے کریں۔ نقش یہ ہے۔ اس کے اوپر ۷۸۶ نہیں لکھنا۔

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ق | ی | ر | و | ت |
| ت | ق | ی | ر | و |
| و | ت | ق | ی | ر |
| ر | و | ت | ق | ی |
| ی | ر | و | ت | ق |

ولقد کم والبغض البغض فلاں بن فلاں علی البغض فلاں بن فلاں

## برائے دفع جن

☆.....از: سید احتشام شاہ۔ گرجاکھ

جنات و آسیب سے بچاؤ کیلئے ایک عمل لکھ رہا ہوں یہ وہ خط ہے جو حضور نبی کریم ﷺ نے جنوں کو لکھا تھا۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم. ھٰذَا کِتَابٌ مِنْ مُحَمَّدٍ رَسُوْلِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ اِلٰی مَنْ طَرَقَ الدَّارَ مِنَ الْعُمَّارِ وَالزُّوَّادِ وَالسَّائِحِیْنَ اِلَّا طَارِقًا یَطْرُقُ بِخَیْرٍ یَا رَحْمٰنُ اَمَّا بَعْدُ فَاِنَّ لَنَا وَلَکُمْ فِی الْحَقِّ سَعَۃً فَاِنْ تَکُ عَاشِقًا مُوْلِعًا اَوْ فَاجِرًا مُقْتَحِمًا اَوْ رَاعِیًا حَقًّا مُبْطِلاً ھٰذَا کِتَابُ اللّٰہِ یَنْطِقُ عَلَیْنَا وَعَلَیْکُمْ بِالْحَقِّ اِنَّا کُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا کُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ وَرُسُلُنَا یَکْتُبُوْنَ مَا تَمْکُرُوْنَ اُتْرُکُوْا صَاحِبَ کِتَابِیْ ھٰذَا وَانْطَلِقُوْا اِلٰی عَبَدَۃِ الْاَصْنَامِ وَاِلٰی مَنْ یَزْعَمُ اَنَّ مَعَ اللّٰہِ اِلٰھًا اٰخَرَ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ کُلُّ شَیْءٍ ھَالِکٌ اِلَّا وَجْھَہٗ لَہُ الْحُکْمُ وَاِلَیْہِ تُرْجَعُوْنَ تَقَلَّبُوْنَ حٰمٓ لَا یُنْصَرُوْنَ حٰمٓ عٓسٓقٓ تَفَرَّقَ اَعْدَاءُ اللّٰہِ وَ بَلَغَتْ حُجَّۃُ اللّٰہِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ فَسَیَکْفِیْکَھُمُ اللّٰہُ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ٥

**نسخہ برائے نزلہ، زکام، کھانسی خشک و تر:** برگ گاؤ زبان ایک پاؤ۔ السی بریاں ½ پاؤ۔ ملٹھی ½ پاؤ۔ پوست ½ پاؤ۔ ست لوبان ایک تولہ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک ایک تولہ بطور جوشاندہ پیا جائے۔ ترش، بادی اور ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کریں جوشاندہ صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔

**برائے زیادتی حیض:** گائے کا چمڑا جلا کر راکھ بنائیں۔ ۳ ماشہ صبح شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ انشاء اللہ جلد شفا ہوگی۔

**رُکی ہوئی ماہواری جاری کرنا:** تخم گاجر، بادیان، جڑ اجوائن، جڑ کاسنی، مجیٹھ، تخم خربوزہ، پرسیاؤشاں، مغز فارسی، ابل ہر ایک چھ ماشہ پوست املتاس ایک تولہ۔ ان سب کو پانی میں بھگو کر جوش دیں جب پاؤ پانی رہ جائے تو اُتار لیں اور شربت بزوری معتدل ۲ تولہ ملا کر پلا دیں۔ اگر زیادہ دیر کی رُکی ہوئی ہو تو ایک عدد مغز ریٹھہ پیس کر پہلے کھلا دیں اور بعد میں جوشاندہ پلائیں انشاء اللہ خون جاری ہو جائے گا۔

**تعویذ برائے حمل خشک شدہ:** جس عورت کا حمل خشک ہو گیا ہو اس کیلئے یہ تعویذ چینی کے برتن میں لکھے اور چالیس روز بلا ناغہ اس کو یہ تعویذ پلائیں۔ بفضلہ تعالیٰ حمل نمو حاصل کر کے ظاہر ہوگا۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. سُبْحٰنَ الَّذِیْ خَلَقَ الْاَزْوَاجَ کُلَّھَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ وَ مِنْ اَنْفُسِھِمْ وَ مِمَّا لَا یَعْلَمُوْنَ ٥ وَصَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ٥



# طب

ہومیوڈاکٹر
سید اویس الطاف بخاری



## ہر بیماری کی دوا ہے

اللہ تبارک وتعالیٰ ہی حقیقت میں شافی الامراض یعنی بیماریوں سے شفا دینے والا ہے۔ بعض اوقات بڑے بڑے ماہر طبیب بہتر سے بہترین دوائیں دیتے ہیں مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی کے مصداق مرض میں مسلسل اضافہ ہوتا اور بالآخر کے حبیب ﷺ کا فرمان صحت نشان ہے۔ ''ہر بیماری کی دوا ہے جب دوا بیماری تک پہنچادی جاتی ہے تو اللہ عزوجل کے حکم سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔''

اسی حدیث پاک سے ڈاکٹروں کے اس قول کی بھی تردید ہوگئی کہ کینسر یا فلاں بیماری لاعلاج ہے۔ یقیناً بڑھاپے اور موت کے سوا کوئی بیماری لاعلاج نہیں۔ ہاں یہ الگ بات ہے کہ امراض کا علاج اَطباء اب تک دریافت نہیں کر پائے۔ بہر حال رب ذوالجلال چاہے تو دوا شفا کا ذریعہ ہے ورنہ عین ممکن ہے کہ وہی دوا موت کا سبب بن جائے۔

## شفا ملنے نہ ملنے کا راز

حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان مذکورہ حدیث پاک کے تحت مراۃ شرح مشکوٰۃ پر صاحب مرقاۃ رحمۃ اللہ علیہ کے حوالے سے نقل فرماتے ہیں۔ ''جب اللہ عزوجل کسی بیمار کی شفا نہیں چاہتا تو دوا اور مرض کے درمیان ایک فرشتے کے ذریعے آڑ کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے شفا واقع نہیں ہوتی۔ جب شفا کا ارادہ کرتا ہے تو پردہ ہٹا دیا جاتا ہے۔ جس سے دوا مرض پر واقع ہوتی ہے اور شفا ہو جاتی ہے۔

کسی ایک طبیب کو علاج کے لیے مستقلاً مخصوص کر لینا چاہیے وہ آپ کے طبعی مزاج سے واقف رہے گا تو علاج جلد ہو سکے گا اور منفی اثرات کے خطرات بھی کم رہیں گے ورنہ جدا جدا طبیبوں کے پاس جائیں گے تو وہ نئے نئے نسخے آزمائیں گے۔ اس طرح آپ کا پیسہ اور وقت دونوں برباد ہوتے رہیں گے۔ اسی طرح کتابوں اور لوگوں کے بتائے ہوئے نسخوں کے مطابق علاج کرنا بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔'' اس مضمون میں دیا ہوا کوئی بھی نسخہ اپنے طبیب سے مشورہ کیے بغیر استعمال نہ کیا جائے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگوں کی طبعی کیفیات جدا جدا ہوتی ہیں۔ لہٰذا آپ کی جسمانی کیفیات سے واقف آپ کا طبیب ہی بہتر طے کر سکتا ہے کہ آپ کو کون سا نسخہ موافق ہو سکتا ہے اور کون سا نہیں۔ کیونکہ کتاب میں علاج کا طریقہ بیان کرنا اور ہے جبکہ کسی خاص مریض کا علاج کرنا اور۔ مثال کے طور پر شہد ہی کو لے لیجیے۔ حالانکہ اس میں شفاء ہے مگر بعض وجود اس کو برداشت نہیں کر پاتے۔ حضرت مولانا شاہ امام احمد رضا خاں علیہ رحمۃ الرحمٰن ''فتاویٰ رضویہ'' میں فرماتے ہیں۔ ''جن مزاجوں پر صفرا غالب ہوتا ہے شہد انہیں نقصان کرتا ہے بلکہ بارہا بیمار کر دیتا ہے باوجود اس کے کہ شہد دلیل قرآنی شفا ہے۔''

احادیث مبارکہ میں بیان کردہ علاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بے شک سرکار مدینہ ﷺ کے فرامین حق، حق اور حق ہی ہیں۔ مگر جو علاج نبیوں کے سرتاج صاحب معراج ﷺ نے تجویز فرمائے ہیں ہو سکتا ہے کہ وہ خاص خاص موقعوں موسموں کی مناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے موافق ہوں۔ جیسا کہ حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنان اس حدیث پاک یعنی **''کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔''** کے تحت فرماتے ہیں ہر مرض سے مراد ہر بلغمی اور رطوبت کے امراض میں شفاء ہے کیونکہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے۔ لہٰذا مرطوب یعنی تری والی اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ مزید فرماتے ہیں یہاں مراد عرب کی عام بیماریاں ہیں۔ یعنی کلونجی عرب کی عام بیماریوں میں مفید ہے۔ اہل عرب کو تجویز کردہ دوائیں صرف اپنی رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے طبعی مزاج اہل عرب کے طبعی مزاج سے جداگانہ ہیں۔

**ماہر طبیب کون؟** حضرت مولٰینا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمٰن نے فتاویٰ رضویہ جلد 24 صفحہ 206 پر ایک سوال کے جواب میں فرماتے ہیں۔ **''نااہل یعنی جو پورا طبیب نہ ہو اس کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے اور اس کا ترک فرض''**۔ جس نے فن طب کے باقاعدہ اصول اور طور طریقے سیکھے اور کافی مدت کسی طبیب حاذق کے مطب میں رہ کر کام کیا اور تجربہ حاصل ہوا۔ اکثر مریض اس کے ہاتھ پر شفا پاتے ہوں۔ اگرچہ مریضوں کا کم حصہ شفا پانے میں ناکام بھی رہتا ہو۔ بے علم ناتجربہ کار جو کہ تشخیص یعنی مرض کی شناخت اور علاج میں جس طرح کی فاحش غلطیاں کیا کرتے ہیں۔ اس طرح کی بھولیں نہ کرتا ہو وہ لائق طبیب ہے۔ ایسے ماہر طبیب سے اگر بعض اوقات تشخیص یا علاج میں غلطی واقع ہو جائے تو اس کو نااہل نہیں کہا جائے گا۔

**بیماریوں سے بچاؤ کا نسخہ:** سنت کے مطابق کھائیں پکیں۔ پیزے، پراٹھے کباب سموسے وغیرہ دیر سے ہضم ہونے والی

غذائیں معدے میں نہ ٹھونسے، فرج کا ایک دم ٹھنڈا پانی اور کولا بوتلیں پیٹ میں نہ انڈیلے تو انشاء اللہ عزوجل آپ کا معدہ درست رہے گا اور جب ہاضمہ صحیح ہوگا تو نہ قبض ہوگی اور نہ پیٹ میں گند جمع ہوگا اور نہ پیٹ کی خرابیوں کے سبب بیماریاں جنم لیں کہ بقول اطباء تقریباً 80 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابیوں کے سبب جنم لیتی ہیں۔ جو لوگ خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ گویا پیسے خرچ کر کے بیماریاں خرید فرماتے اور سخت تکالیف اٹھاتے اور آخر کار پچھتاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق امریکا میں کم کھانے والے چوہے اور کتے زیادہ کھانے والے چوہے اور کتوں سے تین گنا زیادہ عرصہ زندہ رہے۔ زیادہ نہ کھانے سے انسان جلد بوڑھا نہیں ہوتا بلکہ طویل عرصے تک جوان نظر آتا ہے۔

**خون ٹیسٹ:** ہر شخص کو چاہیے کہ وہ ہر تین ماہ بعد اپنے خون کے ٹیسٹ ضرور کروائیں۔ مثلاً بلڈ شوگر، لپڈ پروفائل، کمپلیٹ بلڈ ٹیسٹ (Complete Blood Test, CBC)، Hepatitis BC بلڈ یوریا وغیرہ۔ ان وسوسوں پر توجہ مت دیجیے کہ ٹیسٹ میں کچھ نکلا تو ٹینشن ہو جائے گی۔ یہ ٹینشن آسان ہے ورنہ اچانک اسپتال جانا پڑے تو زیادہ تکالیف کا باعث بنے گا۔ اگر اسپتال میں داخل ہونے کی نوبت آئے تو گھبرا نہ جائیں، ذہن کو حاضر رکھیں۔ مریض کو چاہیے کہ نماز کی پابندی کریں اور درود شریف کی کثرت کریں۔ اگر وضو کرنے میں دشواری ہو اور مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو تو کوری مٹی کی پلیٹ یا پاک صاف اینٹ لے لیجیے تا کہ ضرورتاً تیمم کیا جاسکے۔

**ہوا سے علاج:** کھلی فضا میں فجر کے وقت آہستہ سے سانس لینا شروع کیجیے اور جتنا گہرا لے سکتے ہیں لے لیجیے۔ پھر جتنی دیر تک اندر روک سکتے ہیں روک رکھیے۔ روزانہ کم از کم 40 بار اس طرح کیجیے۔ مریض بستر پر لیٹ کر بھی یہ عمل کر سکتا ہے۔ یہ عمل مختلف امراض بالخصوص دمہ اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ ڈپریشن اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی یہ عمل مفید ہے۔

**ایگزوسٹ فین:** بیت الخلا اور باورچی خانہ بلکہ کمرہ میں بھی ایگزوسٹ فین لگوائے جائیں۔ گھریلو باورچی خانہ میں 12 انچ کا لوہے کا ایگزوسٹ فین مناسب ہے۔ پلاسٹک والا دیرپا نہیں ہوتا اور ہوا بھی کم اٹھاتا ہے۔ ایگزوسٹ فین کے استعمال سے کمرہ میں تازہ اور صاف ہوا داخل ہوگی جو صحت کے لیے ضروری ہے۔ بند کمروں میں جراثیموں کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔

**موٹاپے کا علاج:** موٹاپے کا سب سے بہترین علاج اللہ عزوجل کے حبیب حضرت محمد ﷺ کا تجویز کردہ ہے اور وہ یہ کہ "بھوک کے تین حصے کر لیے جائیں ایک حصہ غذا، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا اور سانس اگر کھانے کا یہ طریقہ اپنا لیا جائے تو ان شاء اللہ نہ کبھی بدن موٹا ہوگا نہ کبھی گیس، قبض وغیرہ کا عارضہ ہوگا۔

روزانہ صبح نہار منہ 3 سے 5 عدد انجیر کھانا موٹاپہ کم کرتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں 2 چمچ شہد خالص اور ایک لیموں کا رس استعمال کرنے سے موٹاپہ کم ہوتا ہے اگر اس میں آدھا چمچ ادرک کا رس شامل کر لیا جائے تو یورک ایسڈ کے ساتھ ساتھ جسم سے سارے مطلوبہ زہریلا عنصر پیشاب کے ذریعے نکل جائے گا۔ دوا کے طور پر ہومیو پیتھی دوائی "فائٹو لیکا Q" صبح، دوپہر اور رات استعمال کرنی چاہیے۔ یہ دوا چربی کو کم کرنے میں اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اگر مریض بدہضمی اور نفخ یعنی ریح کی زیادتی کا بھی شاکی ہو تو ہومیو پیتھی دوائی "فیوکس ویسی کیولوسس Q" بھی مندرجہ بالا دوا کے ساتھ استعمال کریں۔ وزن کم کرنے کے لیے سبزیاں (آلو، گوبھی وغیرہ بادی اشیاء کے علاوہ) صرف پانی میں اُبلی ہوئی یا ایک فرد کے لیے صرف چائے کی ایک چمچ "کارن آئل" ڈال کر پکائی ہوئی بہترین نعمت ہے۔ مرچ مصالحہ یا ہلدی استعمال کر سکتے ہیں۔ روزانہ ایک چٹکی ہلدی سبھی کے پیٹ میں جانی چاہیے، انشاء اللہ کینسر سے حفاظت ہوگی۔

اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو صرف آدھی چپاتی پانی میں ابلے ہوئے چاول صرف آدھا کپ اور چھوٹی سی ایک بوٹی۔ چائے اگر پینا چاہیں تو "اسکمڈ ملک" کی پھیکی ہی پی لیجیے یا مٹھاس کے لیے ایک گولی Canderel ڈال لیجیے۔

سلاد، ککڑی، کھیرا وغیرہ (بغیر چھلکا اتارے) بھی بکثرت استعمال کیجیے۔

چاول، چینی، چکنائی، اونٹ، گائے اور بکرے کا گوشت، ملائی، انڈہ کی زردی، کیک، چاکلیٹ، ٹافیوں، نمکو، آئسکریم، ٹھنڈے مشروبات، پکوڑے، کباب، سموسے، پیزے، پراٹھے وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکناہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔ انشاء اللہ وزن میں کمی آئے گی۔

**شوگر کا علاج:** (1) روزانہ صبح یہ آیت مبارکہ تین بار (اول آخر 1 بار درود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجیے انشاء اللہ شوگر سے نجات ملے گی۔

"رَّبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا O (پارہ 15 بنی اسرائیل 80)

(2) خشک سونف اور خشک آملہ ہم وزن پیس کر باریک چھان کر اس پر 313 بار درود پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجیے اور چھ ماشہ (6 گرام) تا حصول شفا روزانہ صبح و شام تازہ مٹکے کے پانی سے استعمال کیجیے۔ انشاء اللہ شوگر کم کرنے کا بہترین علاج ہے۔ (3) ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، ایک کپ انار کا سوکھا چھلکا ملا کر پیس لیجیے۔ اس پر سات (7) بار سورۃ الفاتحہ (اول آخر درود شریف) پڑھ کر دم کر دیجیے اور 30 روز تک بلاناغہ روزانہ صبح نہار منہ آدھا چمچ استعمال کیجیے۔ (4) ایک کلو سوکھے پیس کر رکھ لیجیے۔ روزانہ

صبح نہار منہ چوتھائی چمچ پانی کے ساتھ استعمال کیجیے۔ کریلے کے پاؤڈر کی بجائے اگر روزانہ صبح وشام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں۔ تب بھی انشاء اللہ شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا۔ اس کے ساتھ اگر کھانا کم کھائیں گے تو انشاء اللہ شوگر کے ساتھ ساتھ ضمناً موٹاپے کا علاج بھی ہوتا چلا جائے گا۔ ہومیو پیتھی دوا سائزیجیم جمبولینم **Syzgium Jambo Q** شوگر کے مرض کی بہترین دوا ہے۔

شوگر کے مریض کو پیشاب دودھیا رنگ کا آتا ہو تو یہ دوا نافع ہے۔ ایسڈ فاس **Acid Phos** اگر شوگر کے مرض کے ساتھ ضعف گردہ، جگر اور معدہ کے لیے **Uranium Nitricum** یورینیم نائٹریکم استعمال کریں۔ ذیابطیس میں بار بار اور زیادہ پیشاب آنا کی صورت میں خالص ہلدی باریک پسی ہوئی چار ماشہ تازہ پانی سے استعمال کیجیے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

## دل کی بند شریانیں کھلنے کا گھریلو علاج

ایک صاحب کا بیان ہے ''دل کی تکلیف کی وجہ سے میں نے ''انجیو گرافی'' کروائی تو دل کی تین شریانیں بند تھیں۔ ڈاکٹروں نے ایک ماہ بعد آپریشن کی تاریخ دی۔ اس دوران میں نے ایک حکیم صاحب سے رجوع کیا۔ انہوں نے مجھے ایک نسخہ تجویز کیا۔ میں نے ایک ماہ تک وہ نسخہ استعمال کیا۔ مقررہ تاریخ پر کارڈیالوجی سینٹر میں سوا دو لاکھ روپے جمع کروا دیے۔ ڈاکٹروں نے مختلف ٹیسٹ کروائے۔ دوسرے روز میری بائی پاس سرجری ہونے والی تھی۔ تین ڈاکٹروں کے بورڈ نے ایک ماہ پہلے کی اور نئی رپورٹوں کو لے کر مجھ سے پوچھا۔ پہلی ''انجیو گرافی'' گرافی کروانے کے بعد آپ نے کون سی دوا استعمال کی تھی:؟ میں نے حکیم صاحب والا نسخہ تفصیل سے بیان کر دیا۔ ڈاکٹروں نے بتایا۔'' آپ کی تین بند شریانوں میں سے دو کھل چکی ہیں۔ یہ نسخہ جاری رکھیے فی الحال آپ کو بائی پاس سرجری کی ضرورت نہیں۔ چنانچہ میں نے اپنی جمع کروائی ہوئی رقم واپس لی اور خوشی خوشی لوٹ آیا۔

**نسخہ**: **(1)** لیموں کا رس ایک پیالی **(2)** ادرک کا رس ایک پیالی **(3)** لہسن کا رس ایک پیالی **(4)** سیب کا سرکہ ایک پیالی۔ ان چاروں کو یکجان **(mix)** کر کے ہلکی آگ پر گرم کریں۔ جب ایک پیالی رس کم ہو جائے یعنی **3** پیالی جتنا رس رہ جائے تو چولھے سے اتار لیجیے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو تین پیالی شہد اس میں حل کر لیجیے۔ دوا تیار ہے۔ اس کو بوتل میں بھر لیجیے۔ روزانہ صبح نہار منہ '' تین **(3)** '' چمچ دوا پی لیجیے۔ یہ نسخہ **3** ماہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ دل کی جانب جانے والی تمام بند شریانیں کھل جائیں گی اور جسم میں موجود تمام زہریلے مادے مثلاً ''یورک ایسڈ'' وغیرہ بھی پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گا۔

**نوٹ**: آج کل بازار میں جو ادرک دستیاب ہے وہ اکثر تیزاب سے دھلا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے ادرک کا رس فائدہ کی بجائے نقصان کا باعث ہو سکتا ہے۔ لہٰذا بغیر دھلا ادرک استعمال کریں۔''

## دل کی گھبراہٹ کے لیے

**(1)** وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ (ط) (پ ۹ الانفال ۱۱) **(2)** أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٥ (پ ۱۳ الرعد ۲۸)

اوپر دی ہوئی دو آیتیں مریض خود پڑھ کر دم کیا ہوا پانی پیے یا کوئی پڑھ کر پلا دے انشاء اللہ دل کی گھبراہٹ ختم ہو جائے گی۔ ''یا اللّٰہُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ'' جب بھی دل میں تکلیف اٹھے اس وقت یہ عمل کیجیے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غیر مریض بھی ہر نماز کے بعد یہ عمل کرے۔ انشاء اللہ دل کے امراض سے محفوظ رہے گا۔

## دائمی نزلے کا گھریلو علاج

**(1)** دائمی نزلے کی مریض روزانہ کم از کم **30** دن صبح سے ناشتہ کے دو گھنٹے بعد مچھلی کا تیل **(Codliver Oil)** آدھی چمچ استعمال کریں۔ سردیوں میں رات کو بھی مزید آدھی چمچ استعمال کر سکتے ہیں۔ انشاء اللہ دائمی نزلہ سے آرام ہو جائے گا۔ بچوں کو اگر بار بار نزلہ ہوتا ہو تو مچھلی کا تیل تین تین قطرے دن میں ایک یا دو بار **30** دن استعمال کروائے۔ روزانہ رات مٹھی بھر بھنے ہوئے چنے چھلکے سمیت کھانا پھر ایک گھنٹے تک پانی چائے یا کوئی مشروب نہ پینا دائمی نزلہ کے لیے مفید ہے۔

صبح نہار منہ **12** عدد بادام گری اور کشمش (میوہ) استعمال کریں دائمی نزلہ میں مفید ہے۔ **12** گرام سونف اور سات عدد لونگ دو کلو پانی میں ڈال کر خوب جوش دیجیے۔ جب پانی **250** گرام رہ جائے تو اس میں **12** گرام مصری ڈال کر چائے کی طرح نوش فرمائیں۔ دو تین بار کے استعمال سے نزلہ وزکام دور ہو جائے گا۔

**بواسیر**: بواسیر کے تین اہم اسباب ہیں:

**1-** پرانی قبض **2-** تبخیر معدہ **3-** کرسی نشینی۔ ان چیزوں سے مقعد کے آس پاس کی اندرونی رگوں میں خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے۔ جس کے سبب وہ رگیں پھول کر مسوں **(Piles)** کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف رہتی ہیں۔ اس کو بواسیر کہتے ہیں۔

**علاج**: خونی بواسیر میں روزانہ صبح شہد کے شربت (یعنی شہد ملے پانی) کے ساتھ روزانہ نہار منہ پانچ عدد خشک انجیر کھا لیجیے۔ مسلسل اس طریقے پر عمل کریں۔ انشاء اللہ چار ماہ سے لے کر دس ماہ کے عرصے میں بواسیر کے مسے خشک ہو جائیں گے۔ **(2)** **5** انجیر کے ٹکڑے کر کے مناسب مقدار میں

دودھ میں پکا لیجیے اور ٹھنڈا کر کے سوتے وقت کھا لیجیے۔ یہ خونی بواسیر کا مجرب علاج ہے۔ خون بند ہو جائے گا تا حصول شفاء مستقل استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔ طبیعت کے مطابق انجیر کی تعداد کم یا زیادہ بھی کی جا سکتی ہے۔ (3) انار کا چھلکا سکھا کر باریک پیس کر محفوظ کر لیجیے۔ صبح و شام 6 گرام تازہ پانی سے استعمال کریں۔ بواسیر کے لیے مجرب ہومیو پیتھک ادویات بادی بواسیر کے لیے نکس وامیکا 30 اور سلفر 30 مفید ادویات ہیں۔ خونی بواسیر کے لیے ہیمامیلس Q یا کالی سونیا 3x اگر بواسیر کے مسے گچھے کی مانند لٹکے ہوں تو ایلوز 2x ہر دو گھنٹہ بعد۔

## جوڑوں کے درد کا گھریلو علاج

(1) یَا غَنِیُّ ریڑھ کی ہڈی گھٹنوں، جوڑوں وغیرہ یا جسم میں کہیں بھی درد ہو، چلتے پھرتے پڑھتے رہیے انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔ (2) موسمی کے آدھے گلاس خالص رس میں ایک چمچ مچھلی کا تیل (Codliver Oil) ملا کر پہلی بار مسلسل 12 دن تک روزانہ دن 11 بجے پئیں۔ اس کے بعد ہر 7 دن بعد مسلسل 2 دن چار ماہ تک دن 11 بجے پئیں۔ یہ علاج سردیوں میں زیادہ مناسب ہے۔ اس علاج کے دوران ٹھنڈی تاثیر والے پھل مثلاً موسمی، اناس اور انار وغیرہ زیادہ استعمال کیجیے۔ (3) پیاز کا رس اور رائی کا تیل ملا کر جوڑوں پر مالش کریں۔ اگر ڈاکٹر اجازت دے تو روزانہ ایک گولی نیورومیٹ (Neuromet) کھانے کے بعد پانی سے استعمال کیجیے۔ جوڑوں کے درد کے لیے مجرب ہے۔

## ہڈی جوڑنے کے لیے

فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِیَ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ (18)

تین دن تک اول آخر درود شریف کے ساتھ ایک ایک بار پڑھ کر دم کیجیے۔ انشاء اللہ ٹوٹی ہڈی جڑ جائے گی۔ ہومیو پیتھی میں جوڑوں کے درد کی مجرب ادویات: رسٹاکس 3x، برائی اونیا 3x، کاسٹیکم 30x، کالچکم 30x، مرکیورس وغیرہ۔ اپنی علامات کے مطابق ڈاکٹر کے مشورہ سے ادویات کا انتخاب کریں۔

## دانتوں کے درد کا علاج

حضرت مولیٰ مشکل کشا علی المرتضیٰ شیر خدا کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں، جو شخص چھینک آنے پر "اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رب العالمین علی کُلِّ حَال" کہے گا اسے کبھی داڑھ اور کان کا درد نہ ہوگا۔ انشاء اللہ کھانے کے بعد خلال کرنا سنت ہے۔ خلال نہ کرنے سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔

(1) ہینگ کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ (2) گرم توے پر پھلائی ہوئی پھٹکڑی کا پاوڈر مسوڑھوں میں لگانے سے دانتوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ (3) انار کے پھول چھاؤں میں سکھا کر خوب باریک پیس کر بوتل میں بھر لیجیے۔ صبح و شام منجن کے طریقے پر دانتوں پر ملیے انشاء اللہ خون بند ہو جائے گا اور ہلتے دانت بھی مضبوط ہوں گے۔

مسواک دانتوں کے تمام امراض کا علاج ہے جبکہ اس کو اصول کے مطابق کیا جائے۔ آج کل لوگ مسواک نہیں بلکہ رسماً مسواک ادا کرتے ہیں۔

(I) مسواک کی موٹائی چھوٹی انگلی کے برابر اور لمبائی ایک بالشت سے زیادہ نہ ہو ورنہ اس پر شیطان بیٹھتا ہے۔ (II) جب بھی مسواک کرنا ہو تو کم از کم تین بار کیجیے۔ (III) مسواک سیدھے ہاتھ میں اس طرح لیجیے کہ چھنگلیا اس کے نیچے اور بیچ کی تین انگلیاں اوپر اور انگوٹھا سرے پر ہو۔ (IV) مٹھی بند کر کے مسواک کرنے سے بواسیر ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ (V) مسواک کے ریشے یا ناقابل استعمال مسواک مت پھینکیے۔ یہ آلہ ادائے سنت ہے۔ کسی جگہ احتیاط سے رکھ دیجیے یا دفن کر دیجیے۔

## پائیریا کا علاج

(1) ہڑ، نمک اور کالی مرچ ہم وزن باریک پیس لیجیے اور اس سے دن میں دو بار منجن کیجیے۔ انشاء اللہ مسوڑوں کی سوجن اور پائیریا کا بہترین علاج ہے۔ (2) پالک کا رس پینا مفید ہے۔ بہتر ہے کہ اس میں گاجر کا رس شامل کر لیجیے۔ امرود کے درخت کی کونپلیں (نئے نرم پتے) مناسب مقدار میں کھائیے۔

## ہومیو پیتھک ادویات:

| | |
|---|---|
| پرانے اور گلے سڑے دانتوں کے لیے | مرکیورس 30 |
| ٹھنڈا پانی پینے سے درد ہو | کلکیریا کارب 3x |
| دانتوں کے امراض کی اعلیٰ دوا | پلانٹیگو میجر 3x |
| سیاہ دانتوں کے لیے | سٹافی سیگریا 3x |

**قبض:** اگر قبض رہتی ہو تو اپنا ہاضمہ درست رکھیے۔ مناسب مقدار میں پکے امرود بیج سمیت کھا لیجیے یا مناسب مقدار میں پپیتا کھا لیجیے پیٹ صاف ہو جائے گا۔ نہار منہ ایک یا چار گلاس نیم گرم پانی پی لیجیے۔ ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو چمچ خالص شہد، ایک چمچ لیموں کا رس اور ایک چمچ ادرک کا رس حل کر کے پی لیجیے۔ کچا کیلا ابال کر کھانا قبض کے لیے مفید ہے۔ دن 11 بجے اور رات سوتے وقت ایک ایک چمچ زیتون کا تیل پینے سے دائمی قبض کا خاتمہ ہوتا ہے اور معدہ اور آنتوں کا السر بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ انشاء اللہ

## ہاضمہ دار چٹنی

روزانہ کھانے کے ساتھ اس چٹنی کا استعمال ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔ یہ

چٹنی جسم سے زہریلے مادے بھی پیشاب کے ذریعے خارج کرتی ہے۔

سرخ ٹماٹر 50، ادرک 50 گرام، پودینہ ایک گڈی، لہسن 50 گرام، ہری مرچیں 25 گرام، زیرہ سفید 25 گرام، ہلدی 25 گرام، لیموں کا رس 1 عدد، انار دانہ 10 گرام، نمک حسب ذائقہ

## ہاضمہ کیسے درست ہو؟

وقت بے وقت کھاتے رہنے سے معدہ تباہ اور ہاضمہ برباد ہو جاتا ہے۔ جب تک بھوک نہ لگے اس وقت تک کھانا سنت نہیں۔ جب بھی کھائے تو بھوک کے تین حصے کر لے ایک حصہ کھانا، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا۔ کھانے کے دو گھنٹے تک نہ سوئے۔ گوشت کم اور سبزی پھلوں کا استعمال زیادہ کرے۔ روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلے۔ چلنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے 15 منٹ تیز تیز قدم چلے، پھر 15 منٹ درمیانہ چلے، آخر میں پھر 15 منٹ تیز قدم چلے۔ رات کا کھانا کھا کر کم از کم 150 قدم چلے۔ انشاء اللہ آپ کو 80% امراض سے تحفظ حاصل ہو گا۔ جن میں ہارٹ اٹیک، فالج، لقوہ، دماغی امراض، ہاتھ پاؤں اور بدن کا درد، زبان اور گلے کی بیماریاں، سینے کی جلن، شوگر، بلڈ پریشر، جگر اور پتے کے امراض وغیرہ

## گیس اور بدہضمی کے لیے

اپھارہ یعنی ہوا کے سبب پیٹ پھول جاتا ہو تو پسی ہوئی خالص ہلدی 1 گرام اور نمک 1 گرام۔ گرم پانی سے استعمال کیجیے۔ ہوا خارج ہو کر پیٹ ہلکا ہو جائے گا۔ کئی روز استعمال کرنے سے بدہضمی بھی دور ہو جائے گی۔ ☆ ادرک کاٹ کر چھوٹی چھوٹی ٹکڑیاں بنا لیجیے اور اس پر نمک چھڑک کر ایک یا دو گرام کھا لیجیے۔ انشاء اللہ چمک کر بھوک لگے گی، گیس خارج ہو گی اور قبض دور ہو گی۔ ☆ پیٹ کی جلن کے لیے روزانہ پانچ کھجوریں (دھو کر) رات کو پانی میں بھگو لیجیے۔ صبح کچل کر شہد میں ملا کر نہار منہ پی لیجیے۔ ☆ روزانہ صبح و شام ایک انڈے کی صرف کچی سفیدی نگل لیا کریں۔ انشاء اللہ پیٹ درد اور پیٹ کی اکثر بیماریاں دور ہوں گی۔ ☆ پیٹ میں کیڑے ہوں تو شہد میں اجوائن ملا کر چاٹ لیجیے یا زیرے کا جوشاندہ یعنی زیرہ ابال کر اس کا پانی پی لیجیے۔

☆ پرانی پیچش کے لیے روزانہ صبح طلوع آفتاب سے قبل اول و آخر درود شریف کے ساتھ ایک مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے نہار منہ پی لیجیے اور آدھے گھنٹہ تک کوئی بھی کھانے پینے کی چیز استعمال نہ کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا ○

## معدہ کی تیزابیت کا علاج

☆ روزانہ ایک کیلا کھا لیجیے۔ فائدہ ہو گا۔ ☆ ہر تیسرے روز تین چمچ اسپغول کی بھوسی پانی سے پھانک لیجیے۔ روزانہ کل 12 گلاس پانی پیا کیجیے۔

☆ روزانہ صبح نہار منہ اور عصر کے وقت ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پی لیجیے۔ ☆ روزانہ دن 11 بجے اور رات سوتے وقت ایک چمچ زیتون کا تیل استعمال کیجیے۔ انشاء اللہ السر کو بھی ختم کرے گا۔ ☆ جس وقت معدہ میں جلن زیادہ ہو یا تیکھا پانی معدے سے حلق میں آتا محسوس ہو تو **Peptinil** کی ایک ٹکیہ پانی سے لے لیجیے۔

## کمزوری کا علاج

تَلْبِينَہ کمزوری کا بہترین علاج ہے۔ اس کو بنانے کا طریقہ یہ ہے۔ دودھ میں "جو یا گیہوں" کا آٹا یا بھوسی ڈال کر پتلا پکا لیجیے اور ضرورت کے مطابق شہد ڈال لیجیے۔ حسب خواہش تناول فرمائیے۔ اسکو عربی میں تَلْبِينَہ اردو میں لپٹا (راب) اور پنجابی میں سیرہ کہتے ہیں۔ خصوصاً بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کے لیے بے حد مفید ہے۔ تَلْبِينَہ زود ہضم ہے پیٹ میں بوجھ نہیں کرتا۔ دل کو قوت بخشتا ہے۔ رنج و غم اور دل کی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ (2) بھینس کے گرم دودھ میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر روزانہ پینا جسمانی طاقت بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ (3) ہمارے آقا حضرت محمد ﷺ کا فرمان صحت نشان ہے۔ رات کا کھانا نہ چھوڑا چاہے ایک مٹھی کھجور ہی کیوں نہ ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنا آدمی کو ضعیف کر دیتا ہے۔

## دمہ کا علاج

(1) روزانہ تین یا پانچ کھجوریں (دھو کر) کھا کر اوپر سے گرم پانی پی لیجیے۔ انشاء اللہ بلغم پتلا ہو کر نکل جائے گا۔ (2) تین خشک انجیر دودھ میں پکا کر روزانہ صبح اور رات استعمال کرنے سے بلغم اور دمہ سے انشاء اللہ نجات ملے گی۔ (3) روزانہ گاجر کا رس پینے سے دمہ میں آرام ملے گا۔ (4) ہلدی اور سونٹھ (سوکھی ادرک) کا تھوڑا سا چورن شہد کے ساتھ لے لیجیے۔ (5) دو چمچ ادرک کا رس شہد کے ساتھ استعمال کیجیے۔ (6) دمہ کی ہومیو پیتھی مجرب دوا بلاٹا اورینٹ 3x۔ **Blatta Orient3x** (7) دمہ اور سانس پھولنے میں 5 عدد کالی مرچ، دس عدد مغز بادام، دس گرام منقی سوتے میں کھائے اس کے بعد پانی نہ پئیں۔ راحت محسوس ہو گی۔

## کھانسی کا علاج

1- پسی ہوئی سونٹھ اور خالص شہد مناسب مقدار میں استعمال کیجیے۔ کالی کھانسی بلکہ ہر طرح کی کھانسی میں مفید ہے۔ 3- پودینہ کا رس پینے سے کھانسی

بقیہ: صفحہ نمبر 54

# طب



ہومیو ڈاکٹر
از تحریر: سید اویس الطاف بخاری، لاہور

## ہر بیماری کی دوا ہے

اللہ تبارَكَ وَ تعالیٰ ہی حقیقت میں شافی الامراض یعنی بیماریوں سے شفا دینے والا ہے۔ بعض اوقات بڑے بڑے ماہر طبیب بہتر سے بہترین دوائیں دیتے ہیں مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی کے مصداق مرض میں مسلسل اضافہ ہوتا اور بالآخر کے حبیب ﷺ کا فرمان صحت نشان ہے۔ ''ہر بیماری کی دوا ہے جب دوا بیماری تک پہنچا دی جاتی ہے تو اللہ عزوجل کے حکم سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔''

اسی حدیث پاک سے ڈاکٹروں کے اس قول کی بھی تردید ہوگئی کہ کینسر یا فلاں بیماری لاعلاج ہے۔ یقیناً بڑھاپے اور موت کے سوا کوئی بیماری لاعلاج نہیں۔ ہاں یہ الگ بات ہے کہ امراض کا علاج اطباء اب تک دریافت نہیں کر پائے۔ بہرحال رب ذوالجلال چاہے تو دوا شفا کا ذریعہ ہے ورنہ عین ممکن ہے کہ وہی دوا موت کا سبب بن جائے۔

## شفا ملنے نہ ملنے کا راز

حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان مذکورہ حدیث پاک کے تحت مراۃ شرح مشکوٰۃ پر صاحب مرقاۃ رحمۃ اللہ علیہ کے حوالے سے نقل فرماتے ہیں۔ ''جب اللہ عزوجل کسی بیمار کی شفا نہیں چاہتا تو دوا اور مرض کے درمیان ایک فرشتے کے ذریعے آڑ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے شفا واقع نہیں ہوتی۔ جب شفا کا ارادہ کرتا ہے تو وہ پردہ ہٹا دیا جاتا ہے۔ جس سے دوا مرض پر واقع ہوتی ہے اور شفا ہو جاتی ہے۔

کسی ایک طبیب کو علاج کے لیے مستقلاً مخصوص کر لینا چاہیے وہ آپ کے طبعی مزاج سے واقف رہے گا تو علاج جلد ہو سکے گا اور منفی اثرات کے خطرات بھی کم رہیں گے ورنہ جدا جدا طبیبوں کے پاس جائیں گے تو وہ نئے نئے نسخے آزمائیں گے۔ اس طرح آپ کا پیسہ اور وقت دونوں برباد ہوتے رہیں گے۔ اسی طرح کتابوں اور لوگوں کے بتائے ہوئے نسخوں کے مطابق علاج کرنا بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔ ''اس مضمون میں دیا ہوا کوئی بھی نسخہ اپنے طبیب سے مشورہ کیے بغیر استعمال نہ کیا جائے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگوں کی طبعی کیفیات جدا جدا ہوتی ہیں۔ لہٰذا آپ کی جسمانی کیفیات سے واقف آپ کا طبیب ہی بہتر طے کر سکتا ہے کہ آپ کو کون سا نسخہ موافق ہو سکتا ہے اور کون سا نہیں۔ کیونکہ کتاب میں علاج کا طریقہ بیان کرنا اور ہے جبکہ کسی خاص مریض کا علاج کرنا اور۔ مثال کے طور پر شہد ہی کو لے لیجیے۔ حالانکہ اس میں شفاء ہے مگر بعض وجود اس کو برداشت نہیں کر پاتے۔ حضرت مولانا شاہ امام احمد رضا خاں علیہ رحمۃ الرحمن ''فتاویٰ رضویہ'' میں فرماتے ہیں۔ ''جن مزاجوں پر صفرا غالب ہوتا ہے شہد انہیں نقصان کرتا ہے بلکہ بارہا بیمار کر دیتا ہے باوجود اس کے کہ شہد دلیل قرآنی شفا ہے۔''

احادیث مبارکہ میں بیان کردہ علاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بے شک سرکار مدینہ ﷺ کے فرامین حق، حق اور حق ہی ہیں۔ مگر جو علاج نبیوں کے سرتاج صاحب معراج ﷺ نے تجویز فرمائے ہیں ہو سکتا ہے کہ وہ خاص خاص موقعوں موسموں کی مناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے موافق ہوں۔ جیسا کہ حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنان اس حدیث پاک یعنی "کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔" کے تحت فرماتے ہیں ہر مرض سے مراد ہر بلغمی اور رطوبت کے امراض میں شفاء ہے کیونکہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے۔ لہٰذا مرطوب یعنی تری والی اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ مزید فرماتے ہیں یہاں مراد عرب کی عام بیماریاں ہیں۔ یعنی کلونجی عرب کی

عام بیماریوں میں مفید ہے۔ اہل عرب کو تجویز کردہ دوائیں صرف اپنی رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے طبعی مزاج اہل عرب کے طبعی مزاج سے جداگانہ ہیں۔

## ماہر طبیب کون؟

حضرت مولٰنا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن نے فتاویٰ رضویہ جلد 24 صفحہ 206 پر ایک سوال کے جواب میں فرماتے ہیں۔ "نااهل یعنی جو پورا طبیب نہ ہو اس کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ھے اور اس کا ترک فرض"۔ جس نے فن طب کے باقاعدہ اصول اور طور طریقے سیکھے اور کافی مدت کسی طبیب حاذق کے مطب میں رہ کر کام کیا اور تجربہ حاصل ہوا۔ اکثر مریض اس کے ہاتھ پر شفا پاتے ہوں۔ اگرچہ مریضوں کا کم حصہ شفا پانے میں ناکام بھی رہتا ہو۔ بے علم ناتجربہ کار جو کہ تشخیص یعنی مرض کی شناخت اور علاج میں جس طرح کی فاحش غلطیاں کیا کرتے ہیں۔ اس طرح کی بھولیں نہ کرتا ہو وہ لائق طبیب ہے۔ ایسے ماہر طبیب سے اگر بعض اوقات تشخیص یا علاج میں غلطی واقع ہو جائے تو اس کو نا اہل نہیں کہا جائے گا۔

## بیماریوں سے بچاؤ کا نسخہ

سنت کے مطابق کھائیں پئیں۔ پیزے، پراٹھے کباب سموسے وغیرہ دیر سے ہضم ہونے والی غذائیں معدے میں نہ ٹھونسے، فرج کا ایک دم ٹھنڈا پانی اور کولا بوتلیں پیٹ میں نہ انڈیلے تو ان شاء اللہ عزوجل آپ کا معدہ درست رہے گا اور جب ہاضمہ صحیح ہوگا تو نہ قبض ہوگی اور نہ پیٹ میں گند جمع ہوگا اور نہ پیٹ کی خرابیوں کے سبب بیماریاں جنم لیں کہ بقول اَطِبّا تقریباً 80 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابیوں کے سبب جنم لیتی ہیں۔ جو لوگ خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ گویا پیسے خرچ کر کے بیماریاں خرید فرماتے اور سخت تکالیف اٹھاتے اور آخرکار پچھتاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق امریکا میں کم کھانے والے چوہے اور کتے زیادہ کھانے والے چوہے اور کتوں سے تین گنا زیادہ عرصہ زندہ رہے۔ زیادہ نہ کھانے سے انسان جلد بوڑھا نہیں ہوتا بلکہ طویل عرصے تک جوان نظر آتا ہے۔

## خون ٹیسٹ

ہر شخص کو چاہیے کہ وہ ہر تین ماہ بعد اپنے خون کے ٹیسٹ ضرور کروائیں۔ مثلاً بلڈ شوگر، لپڈ پروفائل، کمپلیٹ بلڈ ٹیسٹ (Complete Blood Hepatitis BC Test, CBC) بلڈ یوریا وغیرہ۔ ان وسوسوں پر توجہ مت دیجیے کہ ٹیسٹ میں کچھ نکلا تو ٹینشن ہو جائے گی۔ یہ ٹینشن آسان ہے ورنہ اچانک اسپتال جانا پڑے تو زیادہ تکالیف کا باعث بنے گا۔ اگر اسپتال میں داخل ہونے کی نوبت آئے تو گھبرانہ جائیں، ذہن کو حاضر رکھیں۔ مریض کو چاہیے کہ نماز کی پابندی کریں اور درود شریف کی کثرت کریں۔ اگر وضو کرنے میں دشواری ہو اور مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو تو کوری مٹی کی پلیٹ یا پاک صاف اینٹ لے لیجیے تاکہ ضرورتاً تیمم کیا جاسکے۔

## ہوا سے علاج

کھلی فضا میں فجر کے وقت آہستہ سے سانس لینا شروع کیجیے اور جتنا گہرا لے سکتے ہیں لے لیجیے۔ پھر جتنی دیر تک اندر روک سکتے ہیں روک رکھیے۔ روزانہ کم از کم 40 بار اس طرح کیجیے۔ مریض بستر پر لیٹ کر بھی یہ عمل کر سکتا ہے۔ یہ عمل مختلف امراض بالخصوص دمہ اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ ڈپریشن اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی یہ عمل مفید ہے۔

## ایگزوسٹ فین

بیت الخلا اور باورچی خانہ بلکہ کمرہ میں بھی ایگزوسٹ فین لگوائے جائیں۔ گھریلو باورچی خانہ میں 12 انچ کا لوہے کا ایگزوسٹ فین مناسب ہے۔ پلاسٹک والا دیرپا نہیں ہوتا اور ہوا بھی کم اٹھاتا ہے۔ ایگزوسٹ فین کے استعمال سے کمرہ میں تازہ اور صاف ہوا داخل ہوگی جو صحت کے لیے ضروری ہے۔ بند کمروں میں جراثیموں کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔

## موٹاپے کا علاج

موٹاپے کا سب سے بہترین علاج اللہ عزوجل کے حبیب حضرت محمد ﷺ کا تجویز کردہ ہے اور وہ یہ کہ ''بھوک کے تین حصے کر لیے جائیں ایک حصہ غذا، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا اور سانس اگر کھانے کا یہ طریقہ اپنا لیا جائے تو ان شاء اللہ نہ کبھی بدن موٹا ہوگا نہ کبھی گیس، قبض وغیرہ کا عارضہ ہوگا۔

روزانہ صبح نہار منہ 3 سے 5 عدد انجیر کھانا موٹاپہ کم کرتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں 2 چمچ شہد خالص اور ایک لیموں کا رس استعمال کرنے سے موٹاپہ کم ہوتا ہے اگر اس میں آدھا چمچ ادرک کا رس شامل کرلیا جائے تو یورک ایسڈ کے ساتھ ساتھ جسم سے سارے مطلوبہ زہریلا عنصر پیشاب کے ذریعے نکل جائے گا۔ دوا کے طور پر ہومیوپیتھی دوائی ''فائٹولیکا Q '' صبح، دوپہر اور رات استعمال کرنی چاہیے۔ یہ دوا چربی کو کم کرنے میں اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اگر مریض بدہضمی اور نفخ یعنی ریح کی زیادتی کا بھی شاکی ہو تو ہومیو پیتھی دوائی ''فیوکس ویسی کیولوسس Q'' بھی مندرجہ بالا دوا کے ساتھ استعمال کریں۔ وزن کم کرنے کے لیے سبزیاں (آلو، گوبھی وغیرہ بادی اشیاء کے علاوہ) صرف پانی میں اُبلی ہوئی یا ایک فرد کے لیے صرف چائے کی ایک چمچ ''کارن آئل'' ڈال کر پکائی ہوئی بہترین نعمت ہے۔ مرچ مصالحہ یا ہلدی استعمال کر سکتے ہیں۔ روزانہ ایک چٹکی ہلدی بھی کے پیٹ میں جانی چاہیے۔ انشاء اللہ کینسر سے حفاظت ہوگی۔

اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو صرف آدھی چپاتی پانی میں ابلے ہوئے چاول صرف آدھا کپ اور چھوٹی سی ایک بوٹی۔ چائے اگر پینا چاہیں تو ''اسکیمڈ ملک'' کی پھیکی ہی پی لیجیے یا مٹھاس کے لیے ایک گولی **Canderel** ڈال لیجیے۔

سلاد، ککڑی، کھیرا وغیرہ (بغیر چھلکا اتارے) بھی بکثرت استعمال کیجیے۔ چاول، چینی، چکنائی، اونٹ، گائے اور بکرے کا گوشت، ملائی، انڈہ کی زردی، کیک، چاکلیٹ، ٹافیوں، نمکو، آئسکریم، ٹھنڈے مشروبات، پکوڑے، کباب، سموسے، پیزے، پراٹھے وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکناہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچیے۔ انشاء اللہ وزن میں کمی آئے گی۔

## شوگر کا علاج

**(1)** روزانہ صبح یہ آیت مبارکہ تین بار (اول آخر **1** بار درود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجیے۔ انشاء اللہ شوگر سے نجات ملے گی۔

''رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْکَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا ۝

(پارہ **15**، بنی اسرائیل **80**)

**(2)** خشک سونف اور خشک آملہ ہم وزن پیس کر باریک چھان کر اس پر **313** بار درود پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجیے اور چھ چھ ماشہ (**6** گرام) تا حصول شفا روزانہ صبح وشام تازہ مٹکے کے پانی سے استعمال کیجیے۔ انشاء اللہ شوگر کم کرنے کا بہترین علاج ہے۔ **(3)** ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، ایک کپ انار کا سوکھا چھلکا ملا کر پیس لیجیے۔ اس پر سات (**7**) بار سورۃ الفاتحہ (اول آخر درود شریف) پڑھ کر دم کر دیجیے اور **30** روز تک بلاناغہ روزانہ صبح نہار منہ آدھا چمچ استعمال کیجیے۔ **(4)** ایک کلو سوکھے پیس کر رکھ لیجیے۔ روزانہ صبح نہار منہ چوتھائی چمچ پانی کے ساتھ استعمال کیجیے۔ کریلے کے پاؤڈر کی بجائے اگر روزانہ صبح وشام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں۔ تب بھی انشاء اللہ شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا۔ اس کے ساتھ اگر کھانا کم کھائیں گے تو انشاء اللہ شوگر کے ساتھ ساتھ ضمناً موٹاپے کا علاج بھی ہوتا چلا جائے گا۔ ہومیو پیتھی دوا سائزیجیم جمبولینم **Syzgium Jambo Q** شوگر کے مرض کی بہترین دوا ہے۔

شوگر کے مریض کو پیشاب دودھیا رنگ کا آتا ہو تو یہ دوا نافع ہے۔ ایسڈ فاس **Acid Phos** اگر شوگر کے مرض کے ساتھ ضعف گردہ، جگر اور معدہ کے لیے **Uranium Nitricum** یورینیم نائٹریکم استعمال کریں۔ ذیابیطس میں بار بار اور زیادہ پیشاب آنا کی صورت میں خالص ہلدی باریک پسی ہوئی چار ماشہ تازہ پانی سے استعمال کیجیے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

## دل کی بند شریانیں کھلنے کا گھریلو علاج

ایک صاحب کا بیان ہے "دل کی تکلیف کی وجہ سے میں نے "انجیو گرافی" کروائی تو دل کی تین شریانیں بند تھیں۔ ڈاکٹروں نے ایک ماہ بعد آپریشن کی تاریخ دی۔ اس دوران میں نے ایک حکیم صاحب سے رجوع کیا۔ انہوں نے مجھے ایک نسخہ تجویز کیا۔ میں نے ایک ماہ تک وہ نسخہ استعمال کیا۔ مقررہ تاریخ پر کارڈیالوجی سینٹر میں سوا دو لاکھ روپے جمع کروا دیے۔ ڈاکٹروں نے مختلف ٹیسٹ کروائے۔ دوسرے روز میری بائی پاس سرجری ہونے والی تھی۔ تین ڈاکٹروں کے بورڈ نے ایک ماہ پہلے کی اور نئی رپورٹوں کو لے کر مجھ سے پوچھا۔ پہلی "انجیو گرافی" گرافی کروانے کے بعد آپ نے کون سی دوا استعمال کی تھی؟ میں نے حکیم صاحب والا نسخہ تفصیل سے بیان کر دیا۔ ڈاکٹروں نے بتایا۔" آپ کی تین بند شریانوں میں سے دو کھل چکی ہیں۔ یہ نسخہ جاری رکھیے فی الحال آپ کو بائی پاس سرجری کی ضرورت نہیں۔ چنانچہ میں نے اپنی جمع کروائی ہوئی رقم واپس لی اور خوشی خوشی لوٹ آیا۔

**نسخہ:** (1) لیموں کا رس ایک پیالی (2) ادرک کا رس ایک پیالی (3) لہسن کا رس ایک پیالی (4) سیب کا سرکہ ایک پیالی۔ ان چاروں کو یکجان (mix) کر کے ہلکی آگ پر گرم کریں۔ جب ایک پیالی رس کم ہو جائے یعنی 3 پیالی جتنا رس رہ جائے تو چولہے سے اتار لیجیے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو تین پیالی شہد اس میں حل کر لیجیے۔ دوا تیار ہے۔ اس کو بوتل میں بھر لیجیے۔ روزانہ صبح نہار منہ "تین (3) چمچ دوا پی لیجیے۔ یہ نسخہ 3 ماہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ دل کی جانب جانے والی تمام بند شریانیں کھل جائیں گی اور جسم میں موجود تمام زہریلے مادے مثلاً "یورک ایسڈ" وغیرہ بھی پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گا۔

**نوٹ:** آج کل بازار میں جو ادرک دستیاب ہے وہ اکثر تیزاب سے دھلا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے ادرک کا رس فائدہ کی بجائے نقصان کا باعث ہو سکتا ہے۔ لہٰذا بغیر دھلا ادرک استعمال کریں۔"

## دل کی گھبراہٹ کیلئے

(1) وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ (ط) (پ ۹ الانفال ۱۱) (2) اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ۝ (پ ۱۳ الرعد ۲۲)

اوپر دی ہوئی دو آیتیں مریض خود پڑھ کر دم کیا ہوا پانی پیے یا کوئی پڑھ کر پلا دے انشاء اللہ دل کی گھبراہٹ ختم ہو جائے گی۔ "یَا اللّٰہُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ" جب بھی دل میں تکلیف اٹھے اس وقت یہ عمل کیجیے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غیر مریض بھی ہر نماز کے بعد یہ عمل کرے۔ انشاء اللہ دل کے امراض سے محفوظ رہے گا۔

## جوڑوں کے درد کا گھریلو علاج

(1) یَا غَنِیُّ ریڑھ کی ہڈی گھٹنوں، جوڑوں وغیرہ یا جسم میں کہیں بھی درد ہو، چلتے پھرتے پڑھتے رہیے انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔ (2) موسمی کے آدھے گلاس خالص رس میں ایک چمچ مچھلی کا تیل (Codliver Oil) ملا کر پہلی بار مسلسل 12 دن تک روزانہ دن 11 بجے پئیں۔ اس کے بعد ہر 7 دن بعد مسلسل 2 دن چار ماہ تک دن دن 11 بجے پئیں۔ یہ علاج سردیوں میں زیادہ مناسب ہے۔ اس علاج کے دوران ٹھنڈی تاثیر والے پھل مثلاً موسمی، انناس اور انار وغیرہ زیادہ استعمال کیجیے۔ (3) پیاز کا رس اور رائی کا تیل ملا کر جوڑوں پر مالش کریں۔ اگر ڈاکٹر اجازت دے تو روزانہ ایک گولی نیورومیٹ (Neuromet) کھانے کے بعد پانی سے استعمال کیجیے۔ جوڑوں کے درد کے لیے مجرب ہے۔

## ہڈی جوڑنے کیلئے

فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِیَ اللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَیْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ (18)

تین دن تک اول آخر درود شریف کے ساتھ ایک ایک بار پڑھ کر دم کیجیے۔ انشاء اللہ ٹوٹی ہڈی جڑ جائے گی۔ ہومیوپیتھی میں جوڑوں کے درد کی مجرب ادویات: رسٹاکس 3x، برائی اونیا 3x، کاسٹکم 30x، کالچیکم 30x، مرکیورس وغیرہ۔ اپنی علامات کے مطابق ڈاکٹر کے مشورہ سے ادویات کا انتخاب کریں۔